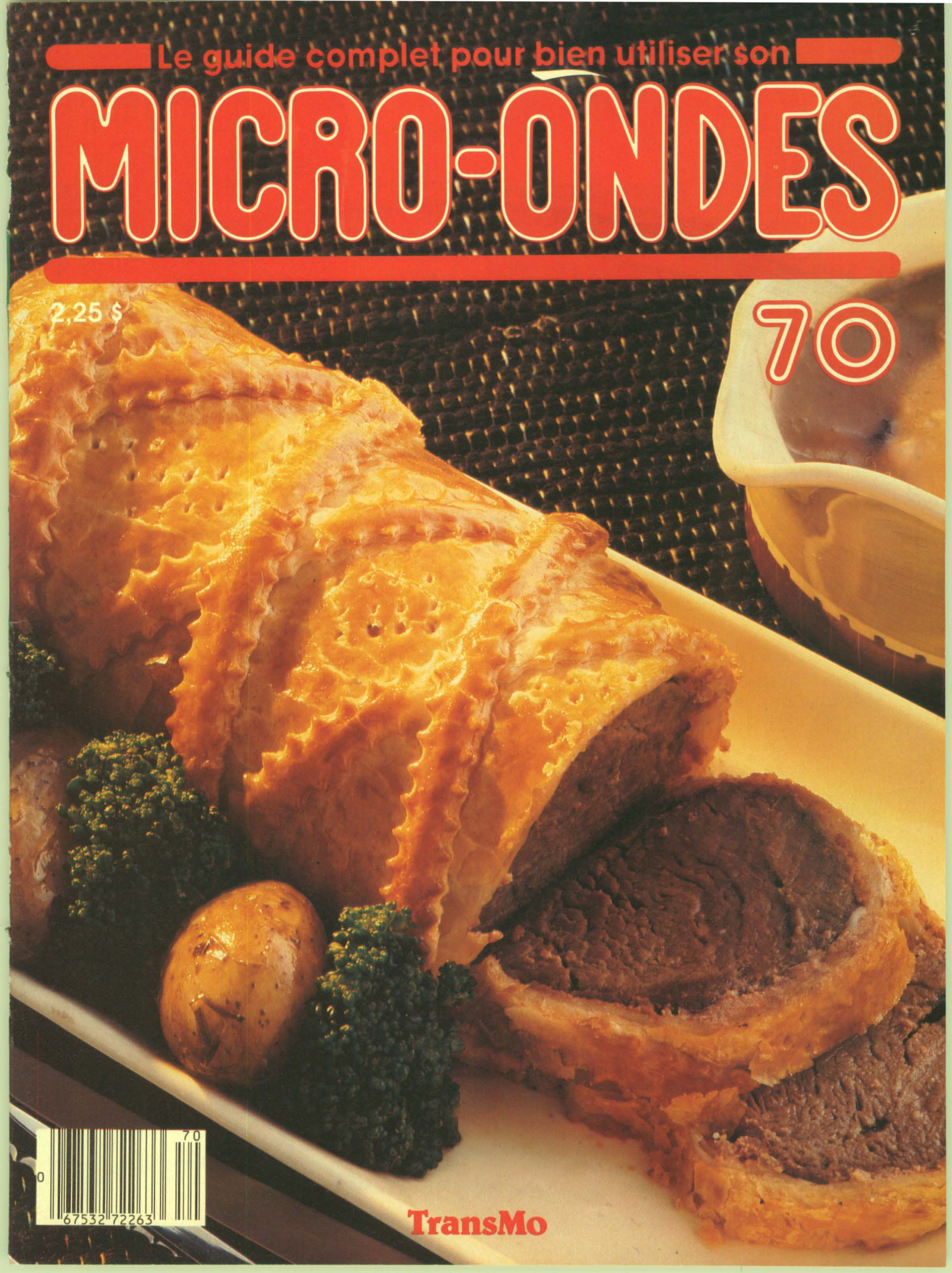
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

70

2,25 $



0 67532 72263 70

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 6 **FASCICULE 70**

CUISINEZ POUR DEUX
Chaud les sandwichs ! **1913**

PÂTISSERIE MAISON
Pouding à l'ananas **1918**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
De beaux légumes farcis **1920**

RECETTE VEDETTE
Suprêmes de poulet au xérès **1924**

CUISSON COMBINÉE 5
Mets en croûte **1926**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 8
Entremets riches en fibres 1 **1931**

CUISINE MICRO-ONDES 63
Les huiles en cuisine **1936**

PLAT MINCEUR
Mousse aux poires **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Un strudel aux pommes divin, facile à faire aux micro-ondes.

Une réunion d'adolescents simple à organiser, grâce au compte à rebours.

Le « corned-beef », produit de dépannage par excellence, présenté sous forme de hamburgers ou de salade de pâtes.

Plus...

Des poussins, de la citrouille, des crêpes panachées et une salade de homard.

Chaud les sandwichs !

Ces sandwichs chauds se préparent en un tournemain aux micro-ondes : il suffit de garnir du pain de votre choix, ou même des croissants, d'aliments en sauce pour vous régaler à toute heure du jour ou du soir.

Un bon sandwich chaud se prépare très vite aux micro-ondes; utilisez ces plats minute pour les moments où vous disposez de peu de temps pour manger.

Garnitures variées pour sandwichs

Les garnitures chaudes se cuisinent facilement et proprement, à l'aide d'ingrédients frais et en conserve, et elles s'apprêtent de mille et une façons. Achetez de petites portions d'aliments en conserve, pour deux personnes, et servez-vous de légumes frais pour relever vos sauces.

Utilisez des échalotes, de préférence à un oignon, pour éviter le gaspillage. Enveloppez les restes de légumes frais dans une pellicule plastique et gardez-les au réfrigérateur deux jours au maximum.

Le pain du jour

Les variétés de pain ne se comptent plus. Les petits pains et les croissants, par exemple, se transforment en sandwichs superbes. Voici une idée amusante : évidez le centre d'un petit pain et fourrez-le d'une garniture chaude et onctueuse (petits pains chauds à la dinde, page 1916, par exemple).

Muffins anglais à l'italienne

Composez d'élégants sandwichs ouverts avec des muffins, des crêpes, du pain pita et même du pain en tranches. Parfois, il est préférable de faire griller le pain selon la manière habituelle, pour obtenir un sandwich très croustillant.

Un soupçon de raffinement
Ne négligez pas la présentation : quelques feuilles de cresson ou de laitue suffisent parfois à transformer l'aspect d'un sandwich ordinaire. Rehaussez le dessus du sandwich de persil ou de ciboulette fraîche.

Muffins anglais à l'italienne

5½ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de filets de poisson à chair blanche, coupés en morceaux de 1 po/2,5 cm
2 cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
1 pincée de sel à l'ail
4 oz/100 g de cheddar râpé
1 ½ cuil. à café de farine tout usage
1 tomate pelée, épépinée et hachée
1 ½ cuil. à café de persil haché
2 échalotes émincées
½ cuil. à café d'huile d'olive
2 muffins anglais ouverts et grillés

2 PERSONNES

1 Faites cuire le poisson dans un plat peu profond, à couvert, 2 ½ ou 3 min à MAX.

2 Mêlez le vin, le beurre, la moutarde et l'ail dans un bol de 4 tasses/1 l, couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ébullition.

3 Mélangez le fromage et la farine, puis incorporez à la préparation et enfournez à MED., 1 ou 1 ¼ min, en remuant 2 fois, jusqu'à homogénéité.

4 Égouttez le poisson et incorporez-le à la sauce; faites chauffer à découvert de 30 à 45 s à MED.

5 Mêlez tomate, persil, échalotes et huile d'olive. Versez la sauce au poisson sur les muffins grillés, puis garnissez du mélange à la tomate et servez.

Sous-marins à l'agneau

Sous-marins à l'agneau

4½ min

Temps d'attente : aucun

2 longs pains mollets
1 petite courgette râpée
¼ de poivron vert haché
1 cuil. à soupe d'oignon haché fin
4 cuil. à soupe de sauce pour tacos, pour servir

GARNITURE
8 oz/225 g d'agneau maigre haché
1 cuil. à soupe de sauce pour tacos
1 cuil. à soupe d'oignon haché fin
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
sel et poivre
1 pincée de sel à l'ail
1 pincée de cannelle

2 PERSONNES

1 Ouvrez les pains avec précaution; mêlez la courgette, le poivron et l'oignon et garnissez les pains.
2 Mêlez tous les ingrédients de la garniture dans un bol de 5 tasses/1,25 l, puis façonnez 8 boulettes. Placez-les, en cercle, près des bords d'un plat peu profond. Couvrez et faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX., en les retournant délicatement à mi-temps. Égouttez.
3 Arrosez les boulettes de sauce taco, couvrez et réchauffez 1 ou 2 min à MED.
4 Glissez 4 boulettes dans chaque pain, nappez de sauce et servez.

Pour une personne : diminuez les ingrédients de moitié. Façonnez 4 boulettes, faites-les cuire 1 ½ ou 2 min à MAX. Nappez de sauce et réchauffez de 30 à 60 s à MED.

Notes sur la congélation

Servez-vous de petits pains ou de croissants surgelés, pour varier. Enfournez 2 petits pains ou croissants, sur du papier absorbant, de 30 à 60 s à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 2 min.

Pains pita au poulet

Pains pita au poulet

6 min

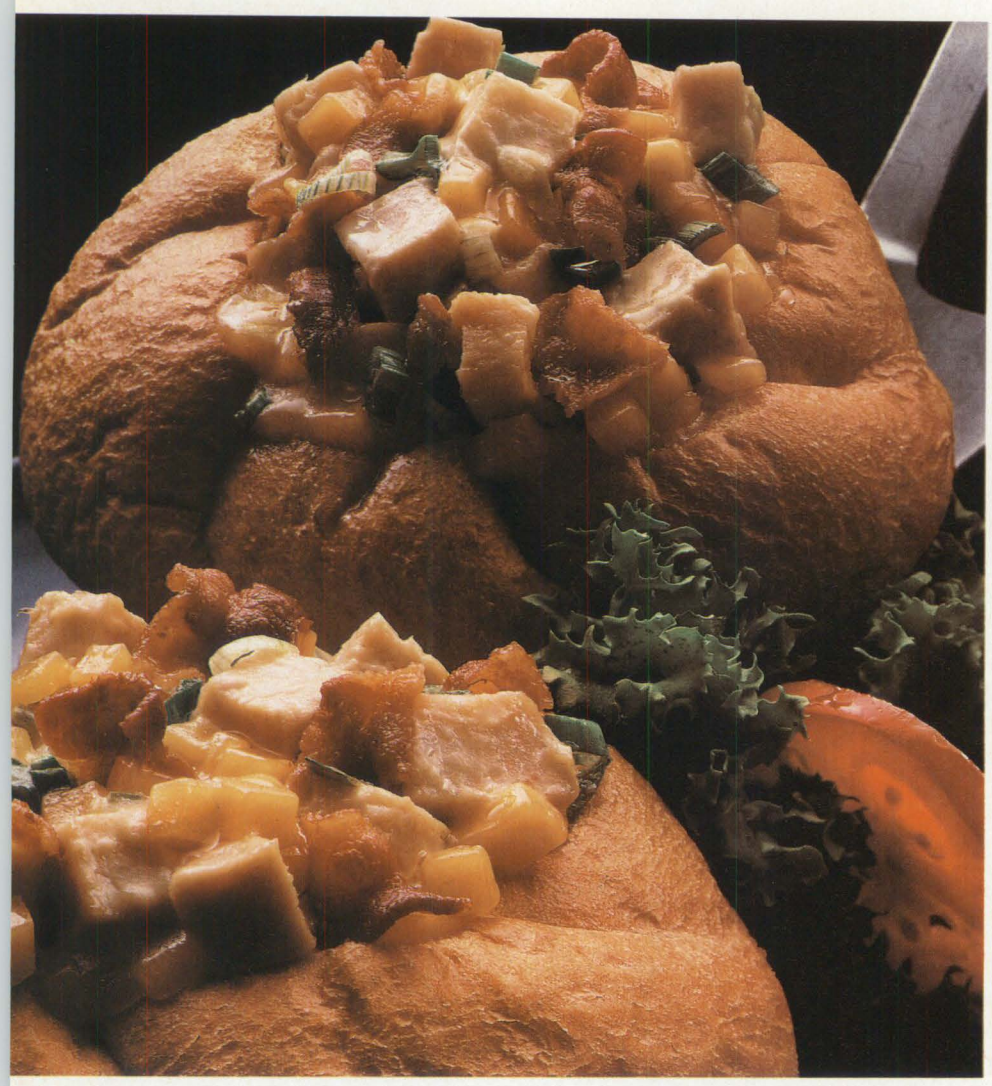
Temps d'attente : aucun

Voici un goûter rapide pour deux personnes, ou un repas léger, avec salade, pour une personne.

¼ de poivron vert émincé
½ petit oignon émincé
1 cuil. à café d'huile d'olive
1 pincée d'origan séché
1 pincée d'assaisonnement au chili ou de piment de Cayenne
1 pincée de sel à l'ail
1 pincée de graines de fenouil ou de céleri écrasées
½ tasse/125 ml de sauce tomate en conserve
6 olives noires dénoyautées, en tranches
2 oz/50 g de cheddar râpé
3 oz/75 g de poulet cuit, coupé en petits dés
1 pain pita de 6 po/15 cm, ouvert en deux et grillé

2 PERSONNES

1 Mêlez poivron, oignon, huile, fines herbes et épices dans un bol de 4 tasses/1 l, couvrez et enfournez 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Incorporez la sauce tomate et les olives, puis faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps. Ajoutez la moitié du fromage et le poulet.
3 Versez la préparation sur les pains pita grillés, puis parsemez le dessus du reste de fromage. Déposez-les sur une assiette doublée de papier absorbant et faites gratiner 2 ou 3 min à MED. Servez aussitôt.



Petits pains chauds à la dinde

Petits pains chauds à la dinde

5½ min

Temps d'attente : aucun

2 tranches de bacon
¼ d'oignon haché
¼ de poivron vert haché
2 branches de céleri hachées
6 oz/175 g de dinde ou de poulet cuit, coupé en cubes de ½ po/12 mm
2 oz/50 g de fromage fumé, coupé en petits cubes de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe de mayonnaise
½ cuil. à café de moutarde
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
2 petits pains viennois

2 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon entre 2 feuilles de papier absorbant, sur une assiette, de 2 à 4 min à MAX., puis laissez-le refroidir et émiettez-le.

2 Mêlez l'oignon, le poivron et le céleri dans un bol de 4 tasses/1 l, couvrez et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX. Incorporez la volaille, le bacon et le fromage.

3 Mélangez la mayonnaise, la moutarde et la sauce Worcestershire, puis incorporez à la préparation.

4 Évidez les petits pains (voir Conseils du chef, ci-dessus). Remplissez-les, puis placez-les sur une assiette doublée de papier absorbant. Réchauffez-les 2 ou 3 min à MED.

Pour une personne : remplacez le poivron et l'oignon par deux échalotes et diminuez le reste des ingrédients de moitié. Faites cuire le bacon 2 min et réchauffez le pain fourré de 1 ½ à 2 ½ min.

Conseils du chef

Tranchez le dessus de chaque petit pain, puis retirez délicatement la mie à l'aide d'une cuiller, jusqu'à ¼ de po/6 mm de la croûte.

Croissants à la florentine

5¼ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g d'épinards frais, parés et déchiquetés
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 tasse/250 ml de lait entier
1 cuil. à café de vin blanc ou de jus de citron
2 croissants
4 oz/100 g de jambon tranché mince, puis détaillé en julienne

2 PERSONNES

1 Lavez les épinards et déposez-les dans un bol. Couvrez et faites cuire 2 ½ ou 3 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez bien.

2 Faites fondre le beurre, à couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la farine, le sel et le poivre. Incorporez le lait petit à petit et faites chauffer de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en fouettant toutes les minutes. Ajoutez le vin ou le jus de citron.

3 Ouvrez les croissants, placez les épinards sur un côté, puis recouvrez-les de jambon et nappez d'un peu de sauce. Refermez les croissants, arrosez-les du reste de sauce et servez.

Pour une personne : diminuez tous les ingrédients de moitié. Faites cuire les épinards 1 ½ ou 2 min et faites chauffer la sauce 1 ½ ou 2 min, en remuant toutes les 30 s.

Canapé au crabe

3½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
2 cuil. à soupe de mayonnaise
1 jaune d'oeuf légèrement battu
1 boîte de 6 oz/170 g de chair de crabe égouttée et émiettée
1 ½ cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à café de jus de citron
1 pincée de sel
4 tranches de pain grillées, coupées en deux
1 pincée de paprika

2 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre, à couvert, dans un bol de 4 tasses/1 l, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la fécule, la crème sure et la mayonnaise, jusqu'à consistance lisse et homogène.
2 Réchauffez de 30 à 45 s à MED., puis remuez. Prolongez la cuisson 1 ou 2 min à MED., en remuant toutes les 30 s (voir Micro-trucs, ci-dessous).
3 Incorporez un peu de préparation chaude au jaune d'oeuf, versez le tout dans le mélange et faites chauffer de 45 à 60 s à MIN., en fouettant toutes les 15 s.
4 Ajoutez le crabe et réchauffez le mélange 1 ou 1 ¼ min à MIN.
5 Incorporez le vin, le jus de citron et le sel, puis versez sur les rôties et saupoudrez de paprika. Servez sans délai.

Micro-trucs

Fouettez la sauce fréquemment et surveillez la cuisson de près. Si la sauce devient granuleuse, retirez-la du four et fouettez-la vigoureusement.

Repas de fête en semaine

CLINT BROWN

Croissants au saumon fumé

2½ min

Temps d'attente : 1 min

4 oeufs
4 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de beurre en dés
poivre
2 oz/50 g de saumon fumé, coupé en cubes ou en lanières de ½ po/12 mm
1 cuil. à soupe de persil haché
2 croissants ouverts et beurrés
tomates en rosette, pour garnir l'assiette

2 PERSONNES

1 Fouettez les oeufs avec le lait, le beurre et le poivre dans un bol de 4 tasses/1 l. Couvrez et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant à la fourchette à mi-temps.
2 Remuez en fin de cuisson, couvrez et laissez reposer 1 min. Incorporez le persil et le saumon.
3 Garnissez les croissants d'omelette au saumon et servez immédiatement.

Un brunch appétissant

Servez ces croissants au saumon fumé à l'heure du brunch, après avoir dégusté un pamplemousse frais ou des céréales de votre choix. Servez les croissants avec des tomates grillées, au goût. Offrez-vous une pâtisserie danoise, pour terminer... si vous pouvez vous le permettre !

Les boissons

Pourquoi pas un pétillant ou un mousseux ? Savourez, par exemple, une boisson pétillante composée de vin blanc mousseux rafraîchi additionné de jus d'orange. Pour une boisson sans alcool, remplacez le vin par de l'eau minérale gazéifiée.

Offrez du café frais avec les pâtisseries.

Pouding à l'ananas

Finies les longues heures nécessaires à la cuisson à la vapeur : le four micro-ondes vous permet de préparer ce pouding léger et onctueux en quelques minutes seulement.

Grâce aux micro-ondes, cuisinez de délicieux poudings qui fondent dans la bouche. Nous vous proposons dans cette chronique un pouding à l'ananas parfait pour couronner une réception.

Pour améliorer l'apparence et la texture du pouding, utilisez de la farine de blé entier, puis servez le dessert nappé de crème anglaise ou de crème légère, ou même de sirop d'érable. N'ajoutez pas plus de sucre au mélange, car le pouding risque de brûler pendant la cuisson.

Vous pouvez varier la recette de base selon vos goûts : par exemple, remplacez l'ananas et les cerises par du cassis, ou pour un pouding marbré, incorporez de la poudre de cacao à la moitié de la préparation et omettez les fruits.

Pour obtenir un effet marbré prononcé, remplacez la farine de blé entier par de la farine à pâtisserie blanche. Le pouding aura meilleure apparence si vous foncez le moule de chapelure sucré ou de noix hachées et grillées.

Tous ces poudings se congèlent facilement (voir Conseils et petits trucs, page suivante).

Temps de cuisson

Les temps de cuisson indiqués conviennent à des fours de 650 et 700 watts. Vérifiez toujours la cuisson du pouding, toutefois, car les modèles de fours varient grandement. Si vous possédez un four à puissance moins élevée, il faudra ajouter jusqu'à 20 s par minute de cuisson.

Enfin, n'oubliez pas que la cuisson se poursuit pendant le temps d'attente, qui est d'environ 5 min.

VARIANTES

Pouding au cassis : omettez les ananas et les cerises; égouttez une boîte de 10 ½ oz/284 g de cassis et versez-les dans le moule graissé. Incorporez le zeste râpé d'une orange à la préparation, à l'étape 4. Faites cuire 8 min à MED.-MAX., augmentez à

MAX., et laissez cuire 2 ou 2 ½ min de plus. Laissez reposer 5 min, démoulez et servez avec de la crème.

Pouding marbré : omettez les fruits et remplacez la farine de blé entier par de la farine à pâtisserie blanche. Suivez la recette jusqu'à l'étape 3, puis divisez la préparation en deux. Incorporez 1 cuil. à soupe de poudre de cacao à la moitié du mélange, puis versez les deux préparations à tour de rôle dans le moule graissé. Glissez un couteau dans la pâte pour accentuer l'effet marbré. Couvrez lâchement et enfournez le pouding en suivant les directives à l'étape 5. Laissez-le reposer le temps indiqué. Servez-le avec de la crème légère ou une sauce au chocolat, préparée comme suit : faites fondre 6 oz/175 g de grains de chocolat et 2 oz/50 g de beurre, 5 ou 5 ½ min à MED., en remuant 1 fois. Incorporez ⅝ de tasse/150 ml de crème 15 % et réchauffez 1 ou 2 min à MED.

Pouding à l'ananas

10½ min

Temps d'attente : 5 min

1 boîte de 1 lb/440 g d'ananas en rondelles, bien égouttés
4 ou 5 cerises confites, coupées en deux
6 oz/175 g de beurre ou de margarine
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 oeufs
1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie de blé entier
3 cuil. à soupe de lait

4 À 6 PERSONNES

1 Beurrez un moule à pouding de 5 tasses/1,25 l, puis déposez-y les rondelles d'ananas et les cerises.
2 Faites ramollir le corps gras à découvert de 30 à 60 s à MIN., puis incorporez le sucre, en battant vigoureusement, jusqu'à consistance moelleuse. Ajoutez les oeufs, un à un, en battant bien après chaque addition.
3 À l'aide d'une cuiller de métal, incorporez la farine et juste assez de lait pour que la préparation soit onctueuse.
4 Versez dans le moule et lissez la surface. Couvrez lâchement d'une pellicule plastique, en faisant un pli au centre pour permettre au pouding de lever. Pressez bien la pellicule sur les côtés.
5 Enfournez 8 min à MED.-MAX., augmentez à MAX., et poursuivez la cuisson pendant 2 ou 2 ½ min, en tournant le moule du quart toutes les 2 min. Retirez du four, transpercez la pellicule plastique en plusieurs endroits et laissez reposer 5 min.
6 Découvrez le pouding, renversez-le sur une assiette de service chaude et servez avec de la crème, de la crème anglaise ou du sirop d'érable.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Utilisez toujours des fruits en conserve bien égouttés pour cette recette. Les fruits frais libèrent trop de liquide pendant la cuisson.

► **Ajoutez les oeufs, un à la fois** (étape 2). Battez bien après chaque addition et si la préparation tourne légèrement, incorporez 1 cuil. à soupe de farine avec l'autre oeuf et battez vigoureusement jusqu'à homogénéité.

► **Percez la pellicule plastique** (étape 5), avant de laisser le pouding reposer, sinon une masse de vapeur s'accumulera entre la surface du pouding et la pellicule plastique. Le gâteau s'affaisse et perd alors toute légèreté. Le pouding diminue légèrement de volume pendant le temps d'attente et se démoule ensuite plus facilement.

NOTES SUR LA CONGÉLATION
Ce pouding se congèle au maximum trois mois. Démoulez et laissez refroidir complètement, puis enveloppez hermétiquement et congelez. Pour décongeler, développez le pouding, placez-le sur une assiette et enfournez de 11 à 13 min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 4 ou 5 min. Pour servir le pouding chaud, couvrez-le lâchement et enfournez 3 ou 4 min à MAX.

De beaux légumes farcis

Surprenez votre famille et vos amis en apprêtant les légumes sous un jour nouveau ! Farcis, ils ont fière allure et constituent des entrées savoureuses ou des plats de résistance prêts en quelques minutes.

On a tendance à oublier que les légumes farcis composent des repas intéressants et variés; de plus, grâce aux micro-ondes, ils sont prêts en moitié moins de temps. Pour un plat d'accompagnement hors de l'ordinaire, une entrée ou un plat principal simplement délicieux, pensez aux légumes farcis.

Nous vous proposons toute une gamme de recettes, des plus simples aux plus élaborées. Les courgettes farcies à l'italienne transforment ce légume de tous les jours en plat panaché, sans utiliser d'ingrédients exotiques. Vous pouvez aussi apprêter des farces succulentes à la viande pour des feuilles de chou et servir le tout en papillottes.

Si vous recevez, laissez le four micro-ondes alléger votre tâche, en préparant légumes et farces à l'avance. Le moment venu, il suffit de quelques minutes pour assembler et réchauffer le tout, pour le plus grand plaisir de vos convives.

Artichauts surprise

DON LAST

Artichauts surprise

23 min

Temps d'attente : 5 min

Voici un mets élégant et délicieux. Dégustez la farce en la soulevant à l'aide d'une feuille d'artichaut. Mordez seulement dans la partie tendre du légume. N'oubliez pas les serviettes de table.

4 artichauts
4 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe d'eau
brins de persil, tranches de tomate et de citron, pour garnir

FARCE
1 lb/450 g de chair à saucisse de porc
1 oignon haché fin
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de sauge hachée
sel et poivre
1 cuil. à soupe de pignes

4 PERSONNES

1 Coupez les queues des artichauts, puis le dessus, à 1 po/2,5 cm de l'extrémité supérieure. Retirez les petites feuilles du bas et coupez la partie supérieure des feuilles extérieures. Badigeonnez les artichauts de jus de citron.
2 Déposez-les dans un plat peu profond et arrosez d'eau. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer, à couvert, 5 min. Renversez les artichauts et laissez-les égoutter.
3 Versez tous les ingrédients de la farce, sauf les pignes, dans un bol, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 3 fois. Incorporez les pignes.
4 Retirez les feuilles internes, puis le foin de l'intérieur, en ne gardant que la partie charnue. Farcissez-les, puis déposez-les de nouveau dans le plat. Couvrez.
5 Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que les feuilles se détachent facilement. Garnissez de persil, de tomates et de citron et servez immédiatement.

DON LAST

Avocats farcis au crabe

Avocats farcis au crabe

9 min

Temps d'attente : aucun

Voici une entrée délectable et facile à préparer. Pour un repas léger par temps chaud, servez avec une salade.

2 avocats coupés en deux et dénoyautés
2 cuil. à soupe de jus de citron

FARCE
3 échalotes hachées
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅔ de tasse/150 ml de lait
1 boîte de 6 oz/170 g de chair de crabe égouttée
sel et poivre
1 cuil. à café de piment de Cayenne
4 cuil. à café de caviar de lompe rouge pour garnir
brins de persil, pour garnir

4 PERSONNES

1 Arrosez les avocats de 1 cuil. à soupe de jus de citron, puis placez-les dans un plat peu profond, les extrémités pointues vers le centre. Couvrez et enfournez de 3 à 6 min à MAX. (Le temps exact dépend du degré de maturité des avocats.)
2 Faites blondir les échalotes dans le beurre, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la farine et le lait et faites cuire 1 ½ ou 2 min de plus à MAX., jusqu'à épaississement, en fouettant toutes les minutes.
3 Ajoutez le crabe et le reste du jus de citron, puis assaisonnez généreusement. Farcissez les avocats de cette préparation, puis saupoudrez de piment de Cayenne.
4 Faites chauffer 4 min à MAX., garnissez et servez.

ANDREW WHITTUCK

À gauche : *rouleaux de chou*
Ci-dessous : *endives farcies au fromage*

Rouleaux de chou

20 min

Temps d'attente : 4 min

8 grosses feuilles de chou (voir Micro-trucs)
4 cuil. à soupe d'eau

FARCE
12 oz/350 g de boeuf haché maigre
1 oignon haché fin
2 cuil. à café de fines herbes séchées mélangées
4 oz/100 g de champignons hachés
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 goutte de sauce forte aux piments
2 cuil. à café de farine tout usage

SAUCE
2 carottes coupées en très fines lanières
2 cuil. à café de fécule de maïs

4 PERSONNES

1 Faites cuire le chou dans l'eau, à couvert, dans un grand bol, 4 ou 4 ½ min à MAX. Égouttez et réservez le liquide.
2 Faites cuire le boeuf et l'oignon, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Incorporez les fines herbes, les champignons, 1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire et de pâte de tomates, la sauce forte et la farine. Couvrez et enfournez 4 min à MAX., en remuant 2 fois.
4 Ouvrez les feuilles de chou et farcissez-les de cette préparation. Repliez les bords, puis roulez délicatement les feuilles. Déposez les rouleaux, côté scellé sur le dessous, dans un grand plat peu profond.
5 Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., puis laissez reposer, à couvert, 4 min.
6 Déposez les carottes dans un bol, couvrez et faites cuire 2 min à MAX., jusqu'à tendreté.
7 Mesurez le liquide de cuisson du chou et coupez d'eau, pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide. Incorporez le reste de sauce Worcestershire et de pâte de tomates, puis ajoutez la fécule de maïs. Incorporez les carottes et réchauffez 2 min à MAX., en remuant 2 fois. Versez sur les rouleaux et servez.

Micro-trucs

Pour détacher facilement les feuilles de chou, retirez d'abord les feuilles extérieures, puis enveloppez le chou d'une pellicule plastique. Enfournez-le de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les feuilles soient souples et se détachent aisément.

RAY DUNS

Endives farcies au fromage

4½ min

Temps d'attente : aucun

Voici une entrée à servir garnie de laitue et de tomate ou un légume d'accompagnement pour votre plat préféré.

4 endives, de 4 oz/100 g chacune, coupées en deux sur la longueur
persil haché pour garnir

FARCE
2 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de cheddar râpé
2 oz/50 g de leicester ou de cheshire râpé
1 cuil. à soupe de fines herbes séchées mélangées
1 ½ oz/40 g de chapelure fraîche de blé entier
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Évidez le centre de chaque endive, hachez-le fin et faites blondir dans le beurre, à couvert, 2 ou 3 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients de la farce et assaisonnez généreusement. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le fromage fonde.
3 Remuez, puis farcissez les endives de ce mélange. Parsemez de persil et servez, ou réchauffez légèrement 1 ou 2 min à MAX., garnissez et servez.

Courgettes farcies à l'italienne

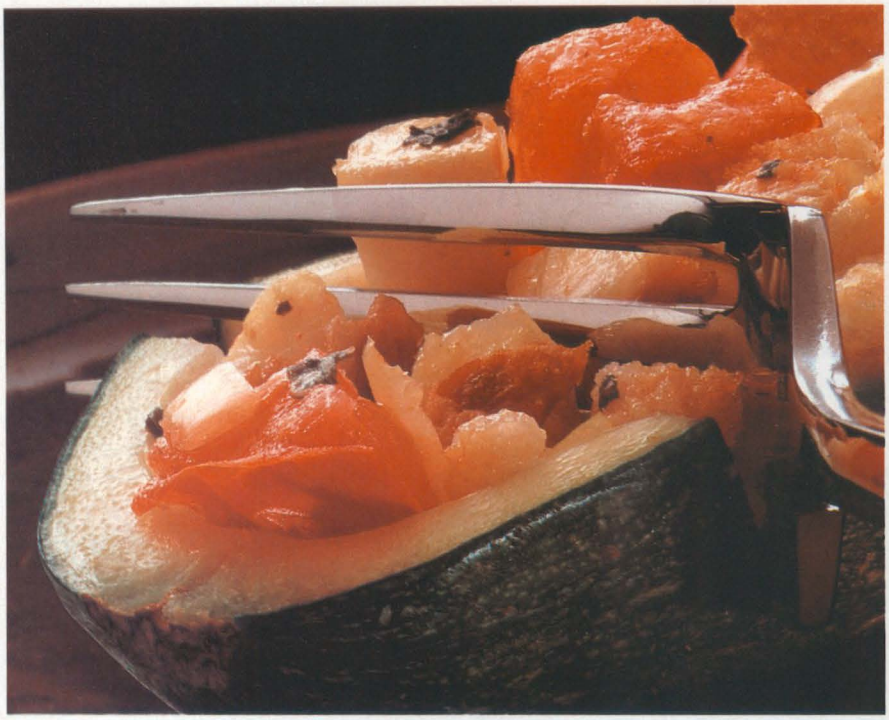
7 min

Temps d'attente : aucun

Pour un repas d'été décontracté, servez ces courgettes farcies avec des pommes de terre nouvelles et une belle salade.

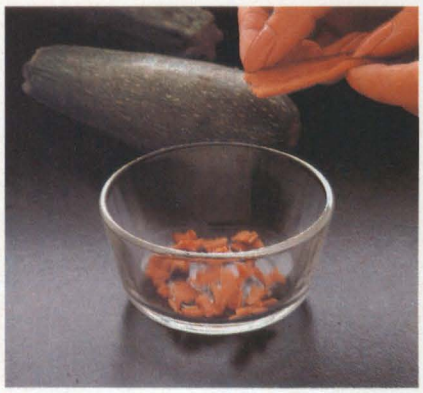
1 tranche de bacon
2 grosses courgettes tranchées sur la longueur
½ petit oignon haché fin
¼ de cuil. à café de basilic
1 pincée d'ail en poudre
sel et poivre
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 pincée de piment de Cayenne
1 tomate hachée
2 cuil. à soupe de chapelure grillée

4 PERSONNES



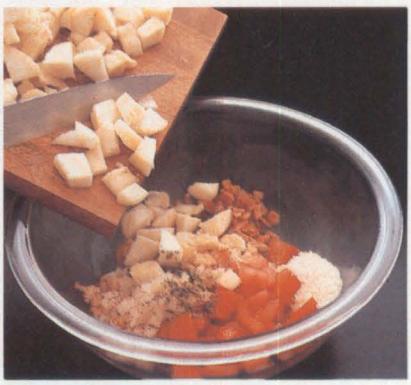
Préparation des courgettes farcies à l'italienne

Glissez *le bacon entre 2 feuilles de papier absorbant et déposez-le sur une assiette, dans le four.*



Faites cuire *1 ou 2 min à MAX., laissez refroidir, puis émiettez dans un petit bol.*

Évidez *les courgettes avec une petite cuiller, jusqu'à ¼ de po/6 mm de la pelure.*



Hachez *la chair, puis ajoutez-la au bacon, avec le reste des ingrédients.*

Farcissez *les courgettes généreusement, puis disposez-les côte à côte dans une grande casserole peu profonde.*

Faites cuire *à découvert 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Servez.*

Suprêmes de poulet au xérès

Le poulet et le four micro-ondes font bon ménage : voici de succulents blancs de volaille panés et apprêtés en sauce blanche.

Et dire que vous n'avez même pas besoin d'un plat à rissoler pour préparer ce mets doré et croustillant ! Facile à faire, il n'en reste pas moins très savoureux.

Pour un plat très appétissant, façonnez minutieusement les suprêmes avant la cuisson, en dissimulant tous les petits morceaux sous les poitrines. Le poulet est plongé dans le beurre fondu, pour que la chapelure y adhère parfaitement et devienne croustillante pendant la cuisson. Tout cela se fait proprement et sans que la cuisine ne soit envahie par les odeurs de friture !

La recette se prête aux variantes. Ainsi, remplacez le paprika par ¼ de cuil. à café d'assaisonnement au chili ou le persil par de la ciboulette hachée ou d'autres fines herbes.

La sauce au fromage parfumée au xérès accompagne parfaitement ce plat, tout en relevant la saveur du poulet. Garnissez le plat au goût, en faisant preuve d'un peu d'imagination : essayez une garniture composée de tranches d'olives noires et d'amandes effilées, pour accentuer la saveur et la texture du mets. Servez ces suprêmes avec des légumes cuits à point : brocoli, pommes de terre ou carottes au beurre.

Suprêmes de poulet au xérès

Suprêmes de poulet au xérès

13¼ min

Temps d'attente : 5 min

2 ½ oz/65 g de beurre
2 ½ oz/65 g de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de paprika
4 suprêmes de poulet désossés et sans peau (environ 4 oz/100 g chacun)
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 cuil. à soupe de xérès sec
3 oz/75 g de gruyère ou d'emmenthal râpé
muscade râpée

4 PERSONNES

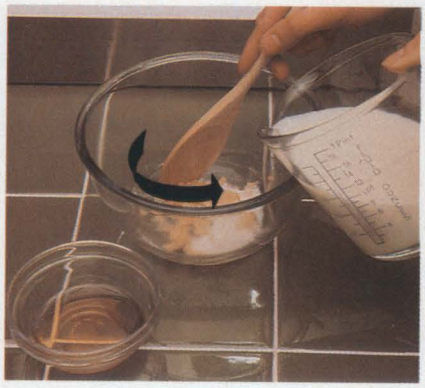
Micro-trucs

Si vous préparez la sauce à l'avance, couvrez-la avec soin, pour empêcher la formation d'une pellicule en surface.

Préparation des suprêmes de poulet

Faites fondre *2 oz/50 g de beurre dans un plat peu profond, à couvert, de 45 à 60 s à MAX. Mélangez la chapelure, le parmesan, le persil et le paprika et étalez sur une assiette.*

Plongez *les suprêmes dans le beurre fondu, puis enrobez-les de chapelure. Disposez-les sur une rôtissoire et enfournez de 8 à 12 min à MAX., en les déplaçant à 2 reprises, mais sans les retourner.*



Laissez reposer, *à couvert, 5 min. Faites fondre le reste de beurre dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez farine, sel, poivre, lait et xérès.*

Faites chauffer *la sauce 4 ou 5 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Incorporez le fromage et la muscade et remuez jusqu'à consistance lisse. Versez la sauce sur le poulet, garnissez d'olives et d'amandes, si désiré, puis servez.*

Mets en croûte

Pour des plats en croûte sensationnels, rien ne vaut l'apport combiné du four micro-ondes et de la cuisinière traditionnelle. Les résultats vous renverseront : une croûte dorée et croustillante enveloppe une viande ou un poisson qui fond dans la bouche.

Faites sensation lors de votre prochaine réception en ornant la table d'un mets en croûte de votre choix. Préparez la viande ou le poisson au four micro-ondes, enveloppez le tout de pâte et faites dorer au four traditionnel. Un vrai jeu d'enfant !

Vous pouvez, pour ces plats, choisir parmi une grande variété de coupes, soit un rôti, des côtelettes, du bifteck ou des morceaux de volaille. La pâte scelle le tout, de façon que l'intérieur reste juteux et succulent. Vous pouvez même vous permettre d'utiliser des coupes plus économiques, car la présentation les transforme en véritables plats vedettes !

Une alliance privilégiée

Vous cherchez avant tout à réaliser des mets succulents apprêtés dans une pâte dorée et croustillante. Aux micro-ondes, la viande cuit partiellement, jusqu'à tendreté. Il suffit ensuite de la laisser refroidir, puis de l'envelopper de pâte. Au four traditionnel, le temps de cuisson est d'autant diminué et il ne reste plus qu'à faire dorer la pâte. Pendant que le plat est au four traditionnel, préparez rapidement une sauce aux micro-ondes. Voilà une combinaison vraiment gagnante.

Comment assembler un plat en croûte

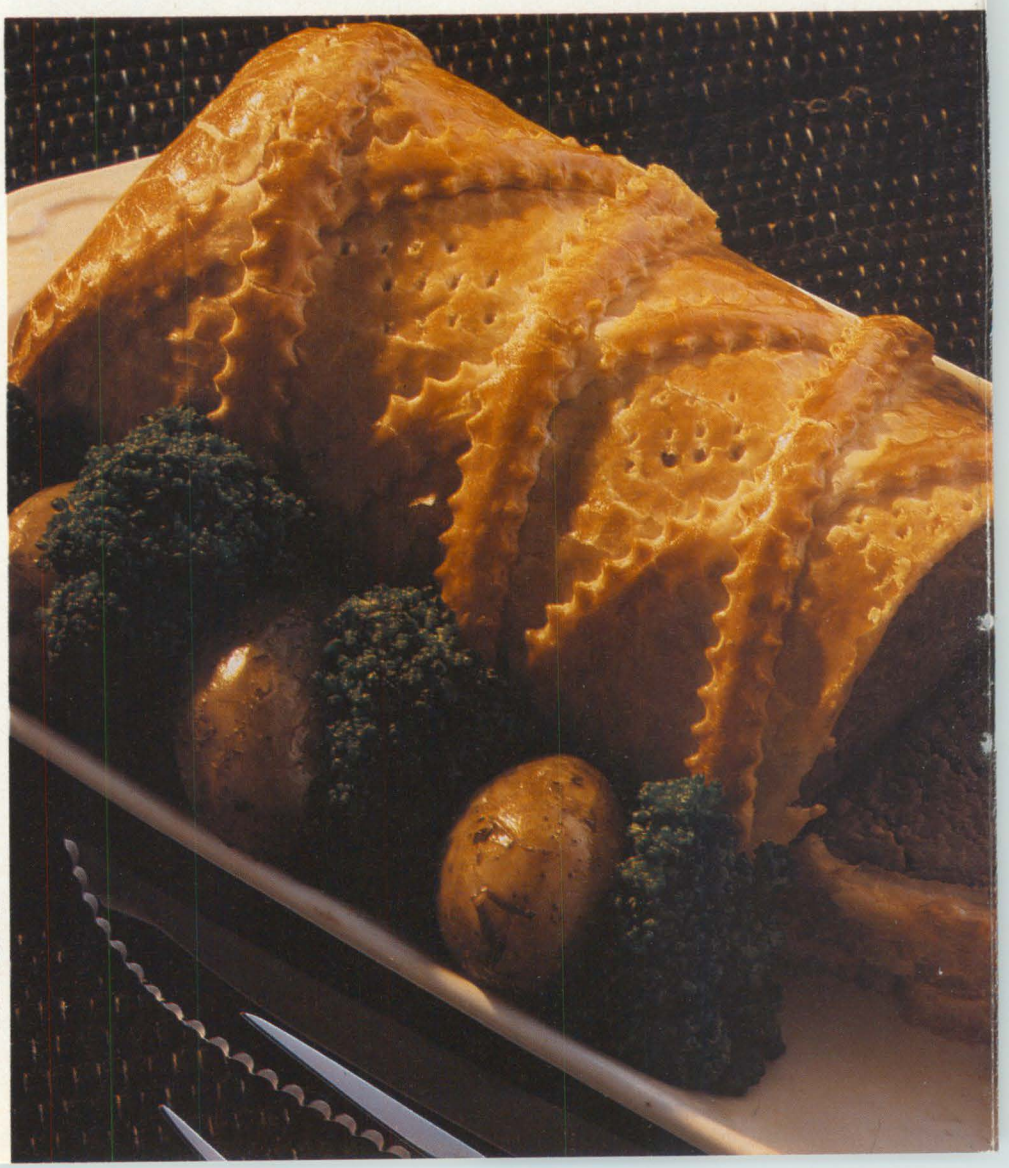
Laissez la viande ou le poisson refroidir complètement avant de l'envelopper de pâte. Au besoin, par temps chaud, par exemple, réfrigérez-les jusqu'au moment voulu. N'oubliez pas de faire chauffer le four avant d'assembler le mets.

Utilisez de la pâte feuilletée ou de la pâte brisée du commerce (décongelée, au besoin) ou maison. Servez-vous de pâte de blé entier, si vous préférez. Abaissez la pâte à ⅛ de po/ 3 mm d'épaisseur environ, puis taillez-la de manière appropriée. Une fois la viande bien enveloppée, parez l'excédent de pâte et réservez pour les garnitures.

Assurez-vous que les bords sont bien scellés, pour que l'intérieur reste tendre. Badigeonnez-les d'oeuf battu ou de lait pour bien sceller. Badigeonnez-en aussi les garnitures de pâte pour qu'elles adhèrent bien à la surface. Enfin, badigeonnez le tout d'oeuf battu pour colorer et dorer la pâte parfaitement. Piquez la pâte à la fourchette pour que la vapeur s'échappe. Vérifiez la couleur de la pâte à la fin du temps minimum recommandé et laissez cuire quelques minutes de plus, au besoin.

Servez les mets en croûte chauds avec une sauce et des légumes ou froids avec une mayonnaise et une variété de salades.

Boeuf en croûte



PAUL WEBSTER

Boeuf en croûte

14 min

Temps d'attente : aucun

Au four traditionnel : de 40 à 45 min

1 filet de boeuf de 2 lb/900 g, bridé
sel et poivre
1 paquet de 12,3 oz/350 g de pâte feuilletée, décongelée au besoin
4 oz/100 g de pâté de foie
1 oeuf battu pour badigeonner
SAUCE AU MADÈRE
3 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
4 champignons hachés
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon, avec le jus de cuisson
⅝ de tasse/150 ml de lait
3 cuil. à soupe de madère
6 À 8 PERSONNES

1 Préparez et faites cuire le filet selon les étapes ci-dessous.

2 **Aux micro-ondes.** Pour la sauce, faites fondre le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX., incorporez l'oignon et faites cuire 2 min. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson pendant 1 min.

3 Incorporez la farine et faites cuire de 30 à 45 s à MAX., puis ajoutez le bouillon et le lait en fouettant bien. Faites cuire 4 ou 5 min, jusqu'à épaississement, en fouettant 2 fois. Ajoutez le madère et assaisonnez.

4 Laissez refroidir légèrement, puis passez au mélangeur et versez dans une saucière. Réchauffez 1 ou 1 ½ min à MAX., puis servez avec le boeuf en croûte.

Préparation du boeuf en croûte

Aux micro-ondes. *Poivrez le filet, glissez-le dans un sac de cuisson entrouvert et déposez-le sur une rôtissoire. Faites cuire 5 min à MAX., en le retournant à mi-temps, puis laissez-le refroidir dans le sac.*

Abaissez *la pâte en un rectangle trois fois plus large que le filet de boeuf. Tartinez le centre de pâté de foie. Débridez le filet et réservez le jus de cuisson.*

Épongez *le filet et déposez-le au centre du pâté. Découpez les quatre coins du rectangle de pâte, puis façonnez les retailles en petites feuilles ou en lanières, pour décorer.*

Repliez *la pâte sur la viande en badigeonnant les côtés pour mieux sceller. Décorez des retailles. Brossez toute la surface, puis placez le boeuf sur une rôtissoire, côté scellé sur le dessous.*

Au four traditionnel. *Piquez la pâte et faites cuire dans un four chaud à 425 °F/220 °C pendant 15 min. Couvrez de papier aluminium et prolongez la cuisson de 25 à 30 min.*

Micro-trucs

Décongelez la pâte aux micro-ondes : percez un paquet de 7 ½ oz/215 g de pâte feuilletée ou de pâte brisée et placez-le sur une assiette. Enfournez 1 min à DÉCONGÉLATION, laissez reposer 20 min.

Pour décongeler un paquet de 13 oz/350 g, enfournez 2 min à DÉCONGÉLATION, puis laissez reposer 20 min.

Bar farci en croûte

8 min

Temps d'attente : aucun

Au four traditionnel : de 30 à 45 min

1 bar ou 1 brème de 1 lb/450 g, sans arêtes (voir fascicule 69, page 1893)
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
1 feuille de laurier
sel et poivre
1 paquet de 12,3 oz/350 g de pâte feuilletée, décongelée au besoin
1 oeuf battu pour badigeonner

FARCE

2 cuil. à soupe de beurre
3 oz/75 g d'amandes effilées
4 oz/100 g de cottage
½ cuil. à café d'aneth
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée

SAUCE

environ ¾ de tasse/175 ml de bouillon de poisson ou de poulet chaud
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
6 cuil. à soupe de crème 15 %

3 OU 4 PERSONNES

1 Mettez le poisson dans un plat, arrosez de vin, ajoutez le laurier et assaisonnez. Couvrez et laissez mariner 30 min.

2 **Aux micro-ondes.** Préparez la farce : faites fondre le beurre sur une grande assiette, de 30 à 45 s à MAX., incorporez les amandes et faites-les griller 4 ou 5 min, en remuant 2 fois.

3 Passez-les rapidement au robot culinaire, avec le reste des ingrédients de la farce, puis assaisonnez.

4 Abaissez la pâte en un grand rectangle, parez les bords et réservez les retailles. Badigeonnez une des longues extrémités d'oeuf battu.

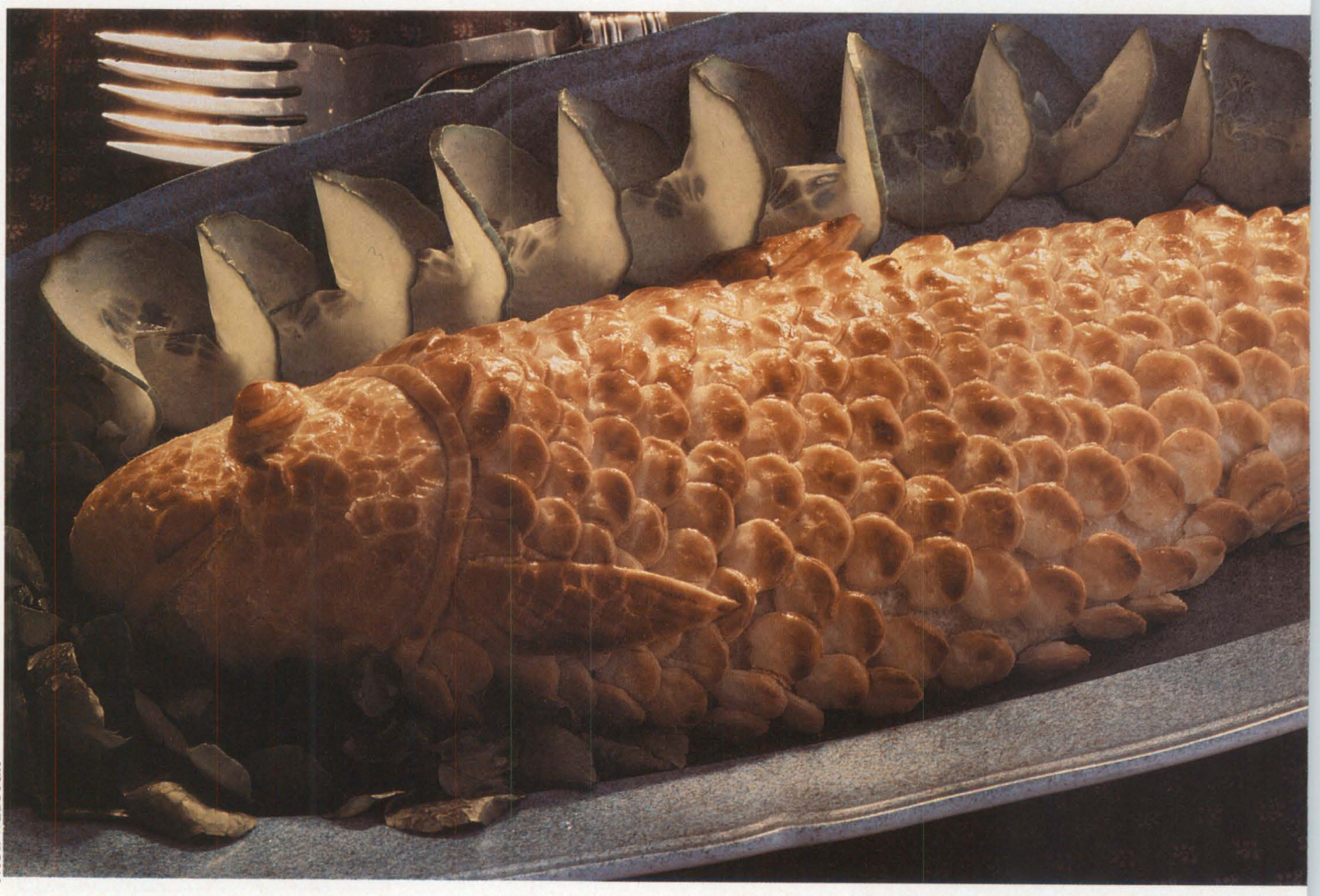
5 Réservez la marinade et épongez le poisson. Farcissez-le, puis enrobez-le de pâte, en épousant la forme du poisson. Scellez bien les bords, parez et façonnez les extrémités avec soin, puis badigeonnez-les d'oeuf battu. Piquez la pâte et transvidez le poisson sur une plaque de cuisson, côté scellé sur le dessous.

6 Abaissez les retailles en une couche très mince et découpez en forme d'écailles de poisson. Disposez-les sur la pâte, puis badigeonnez bien d'oeuf battu.

7 **Au four traditionnel.** Faites cuire au four à 425 °F/220 °C pendant 20 min. Couvrez de papier aluminium, diminuez la chaleur à 400 °F/200 °C et laissez dorer de 10 à 15 min environ.

8 **Aux micro-ondes.** Préparez la sauce : mesurez la quantité de marinade et coupez de bouillon chaud pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml. Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez la farine et faites chauffer 1 min, jusqu'à ébullition. Incorporez le liquide, en fouettant bien, puis enfournez 2 ou 2 ½ min, jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois. Incorporez la crème et assaisonnez.

Bar farci en croûte



PAUL WEBSTER

Côtelettes d'agneau en croûte

4 min

Temps d'attente : aucun

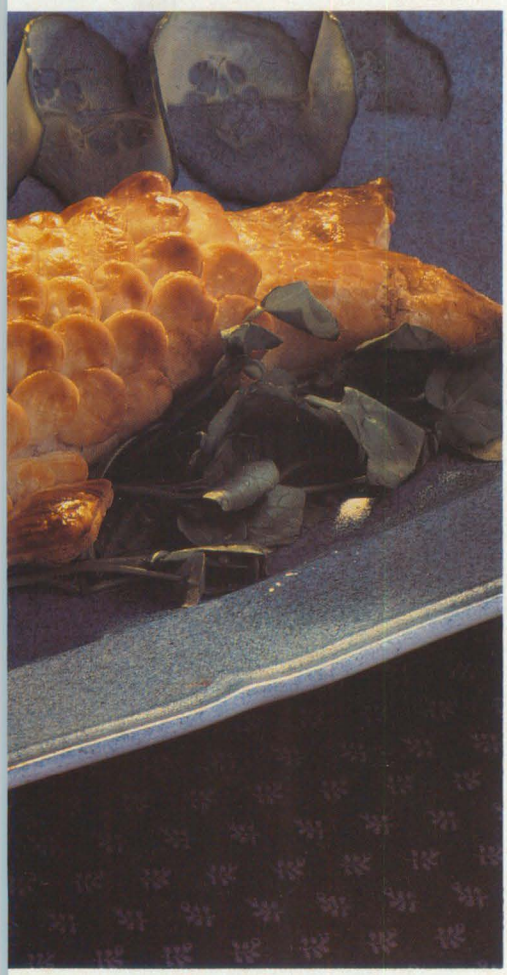
Au four traditionnel : de 25 à 30 min

4 côtelettes d'agneau parées
1 gousse d'ail coupée en quatre
le zeste finement râpé et le jus de ½ citron
sel et poivre
1 oeuf battu
1 paquet de 7 ½ oz/215 g de pâte feuilletée, décongelée au besoin

PANURE

2 oz/50 g de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe de persil haché
¼ de cuil. à café de thym
sel et poivre

4 PERSONNES



1 Façonnez chaque côtelette en forme de médaillon, puis bridez-les. Piquez chacune d'une pointe d'ail. Mêlez le zeste, le jus de citron et les assaisonnements dans un grand plat peu profond, déposez-y les médaillons, couvrez et laissez mariner au réfrigérateur environ 30 min, en les retournant à mi-temps.

2 **Aux micro-ondes.** Découvrez et faites cuire les médaillons 4 ou 5 min à MAX., en les retournant à mi-temps. Retirez-les de la marinade et laissez-les refroidir.

3 Incorporez les ingrédients de la panure à la marinade et ajoutez juste assez d'oeuf battu pour obtenir une préparation de texture assez ferme. Enrobez les médaillons de panure, couvrez et réfrigérez.

4 Débridez les médaillons, abaissez la pâte, puis enveloppez l'agneau de pâte selon les indications ci-dessous.

5 **Au four traditionnel.** Disposez les côtelettes sur une plaque de cuisson et faites cuire au four à 425 °F/220 °C pendant 15 min. Diminuez la température à 400 °F/200 °C et laissez cuire de 10 à 15 min de plus, jusqu'à ce que les côtelettes soient dorées et bien gonflées.

Préparation des côtelettes

Divisez *la pâte en quatre et abaissez chaque part en un cercle de 6 po/15 cm. Parez les bords. Badigeonnez la moitié de chaque rond d'oeuf battu, puis déposez un médaillon au centre de la pâte.*

Repliez *le côté non badigeonné, puis l'autre, en scellant. Repliez les extrémités en les badigeonnant. Retournez le chausson, côté scellé sur le dessous, puis aplatissez-le légèrement. Badigeonnez bien avant de faire cuire.*

PAUL WEBSTER

Friands au boeuf

Friands au boeuf

8 min

Temps d'attente : aucun

Au four traditionnel : de 25 à 30 min

1 paquet de 13 oz/350 g de pâte brisée de blé entier, décongelée au besoin
lait pour badigeonner

FARCE
8 oz/225 g de boeuf haché maigre
1 pomme de terre (6 oz/175 g) râpée
¼ de rutabaga (4 oz/100 g) râpé
1 petit oignon râpé
2 cuil. à café de préparation en poudre pour sauce brune
1 cuil. à soupe d'eau chaude
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Aux micro-ondes. Préparez la farce : mêlez le boeuf, la pomme de terre, le rutabaga et l'oignon dans un bol de 4 tasses/1 l, couvrez et faites cuire 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.

2 Délayez la préparation pour sauce dans l'eau chaude et incorporez au mélange. Assaisonnez, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez refroidir à couvert.

3 Divisez la pâte en 4, puis abaissez chaque part en un cercle de 8 po/20 cm. Parez les bords. Badigeonnez la moitié de chaque rond de lait.

4 Déposez le quart de la farce sur chaque rond, repliez l'autre côté, en scellant bien les bords. Retournez les chaussons, côté scellé sur le dessous. Piquez la pâte et badigeonnez de lait. Placez les chaussons sur une plaque.

5 Au four traditionnel. Faites cuire à 400 °F/200 °C de 25 à 30 min, jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés.

Conseils du chef

Abaissez la pâte à 1/8 de po/3 mm d'épaisseur au maximum. Le côté scellé de la pâte ne doit jamais être trop épais, ni trop large (au maximum ¾ de po/2 cm).

Médaillons de porc en croûte

11 min

Temps d'attente : aucun

Au four traditionnel : de 35 à 40 min

1 paquet de 12,3 oz/350 g de pâte feuilletée, décongelée au besoin
1 oeuf battu pour badigeonner
FARCE
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
6 échalotes hachées
2 rondelles d'ananas dans leur jus, égouttées et hachées
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
½ cuil. à café de sauge
sel et poivre
1 filet de porc de 1 lb/450 g coupé en 4 médaillons légèrement aplatis

4 PERSONNES

1 Aux micro-ondes. Faites fondre le beurre à couvert, de 30 à 45 s à MAX. Ajoutez les échalotes et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX. Incorporez l'ananas, la chapelure, la sauge et les assaisonnements.

2 Incisez profondément chaque médaillon et ouvrez-les légèrement. Farcissez-les, puis refermez-les à l'aide de cure-dents ou d'une ficelle.

3 Aux micro-ondes. Faites chauffer un plat à rissoler 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Placez-y les médaillons et faites dorer 4 ou 5 min à MAX., en les retournant à mi-temps. Laissez refroidir.

4 Divisez la pâte en 8 parts égales. Abaissez chacune en un cercle de 3 ½ po/9 cm, de ½ po/12 mm plus large que les médaillons. Parez les bords, puis badigeonnez d'oeuf battu les extrémités de quatre ronds.

5 Retirez les cure-dents ou la ficelle des médaillons et placez-en un au centre des ronds de pâte badigeonnés. Recouvrez des autres ronds, puis scellez bien les bords. Badigeonnez d'oeuf battu, décorez au goût et badigeonnez de nouveau. Piquez la pâte et transvidez les chaussons sur une plaque de cuisson.

6 Au four traditionnel. Faites cuire à 425 °F/220 °C pendant 20 min, puis diminuez à 400 °F/200 °C et laissez cuire de 15 à 20 min de plus, jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés.

Entremets riches en fibres 1

La plupart d'entre nous aimons terminer notre repas sur une note sucrée. Faites d'une pierre deux coups en préparant des desserts à la fois sucrés et riches en fibres, dont la famille et les amis ne se lasseront pas.

Les desserts ont souvent mauvaise réputation : ils sont pour la plupart sucrés, apportent beaucoup de calories et sont peu nutritifs. Pour tous ceux et celles qui raffolent des desserts, voici des recettes succulentes, nutritives, et surtout riches en fibres alimentaires.

Les fibres facilitent la digestion et l'élimination des déchets. Dans certains pays, où le régime alimentaire est principalement composé d'aliments riches en fibres, les thromboses, le diabète, les ulcères d'estomac et les caries dentaires sont à peu près inconnus.

Au nombre des aliments riches en fibres, mentionnons les légumes, les céréales, les fruits, les amandes et les graines de toutes sortes.

Pour un régime alimentaire riche en fibres

Ne bousculez pas les choses, surtout si vous avez de jeunes enfants, et augmentez l'apport en fibres de votre régime alimentaire progressivement. Ainsi, remplacez d'abord le pain blanc par du pain de blé entier et le riz blanc par du riz brun. Consommez plus de fruits et de légumes et d'aliments riches en fibres en essayant de nouvelles recettes. Ne pelez pas les fruits et légumes dans la mesure du possible.

Un adulte devrait normalement consommer environ 1 ¼ oz/30 g de fibres par jour. Pour vous donner une idée de votre consommation personnelle, voici la teneur en fibres de certains aliments : une pomme de grosseur moyenne, non pelée, renferme 2 g de fibres; 4 oz/100 g de raisins secs, 6 g de fibres; 4 oz/100 g de cassis ou de framboises, un peu plus de 7 g de fibres.

Enfin, les aliments riches en fibres ne sont pas nécessairement coriaces ou filandreux. Rappelez-vous qu'une banane de 4 oz/100 g fournit 3 g de fibres alimentaires. Il suffit simplement de bien choisir !

Gâteau aux raisins

Gâteau aux raisins

10 min

Temps d'attente : 5 min

Teneur en fibres : 6,8 g par portion

6 oz/175 g de pain de blé entier, coupé en petits cubes
¾ de tasse/175 ml de lait
3 oeufs battus
4 oz/100 g de margarine polyinsaturée
1 tasse/100 g de farine de blé entier
¼ de tasse/50 g de cassonade
2 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à café de cannelle
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
1 pincée de muscade râpée
3 oz/75 g de raisins secs, gonflés d'eau
6 oz/175 g de raisins de Corinthe, gonflés d'eau
2 cuil. à soupe de jus de pomme

6 PERSONNES

1 Mêlez les cubes de pain, le lait et les oeufs.

2 Faites fondre la margarine à couvert, 1 min à MAX., puis incorporez au pain et ajoutez le reste des ingrédients en battant jusqu'à consistance homogène.

3 Versez dans un moule en couronne de 8 po/20 cm. Déposez-le sur une assiette renversée dans le four, couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Diminuez à MED., et laissez cuire 6 min, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque.

4 Découvrez et laissez reposer 5 min. Glissez un couteau près des parois du moule et renversez le gâteau sur une assiette de service. Servez-le avec du yogourt nature ou de la crème glacée à la vanille.

Micro-trucs

Pour faire gonfler les raisins, versez 9 oz/250 g de fruits dans un petit bol et arrosez de 3 cuil. à soupe d'eau. Couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 3 min, puis vérifiez l'état des fruits. Répétez au besoin.

CLINT BROWN

Délice aux petits fruits

Délice aux petits fruits

11 min

Temps d'attente : aucun

Teneur en fibres : 21,6 g par portion

Transformez la mie de pain en chapelure ou servez-vous-en pour la recette précédente.

8 oz/225 g de cerises coupées en deux
12 oz/350 g de framboises
10 oz/275 g de cassis
12 oz/350 g de fraises coupées en deux
⅜ de tasse/100 ml de jus d'orange non sucré
⅜ de tasse/100 ml d'eau
1 pain rond de blé entier ou de seigle de 1 ¾ lb/800 g
¼ à ½ tasse/50 à 100 g de cassonade, au goût
yogourt nature pour servir

6 PERSONNES

1 Versez tous les petits fruits dans un grand bol et ajoutez le jus et l'eau. Faites cuire de 11 à 13 min à MAX.

2 Tranchez et réservez le dessous du pain. Évidez-le jusqu'à ½ po/12 mm de la croûte, puis placez-le, ouverture vers le haut, dans un grand plat.

3 Incorporez la cassonade aux fruits, au goût. Égouttez les fruits et réservez le jus. Versez-les dans le pain évidé, puis tranchez ce dernier au niveau des fruits. Réservez ¼ de tasse/50 ml de jus et versez le reste sur les fruits.

4 Recouvrez les fruits du dessous du pain, déposez une assiette sur le dessus et réfrigérez jusqu'au lendemain.

5 Pour servir, découvrez et renversez le pouding sur une assiette de service. Arrosez-le de jus de fruit, puis servez avec du yogourt nature, si désiré.

VARIANTE

Pour des délices individuels, servez-vous de quatre à six petits pains et déposez-les dans des petits bols ou des tasses.

Notes sur la congélation

Remplacez les fruits frais par des petits fruits surgelés et régalez-vous à l'année longue ! Pour décongeler les petits fruits, consultez le fascicule 60, page 1656. Il ne sera peut-être pas nécessaire d'ajouter de l'eau au jus de fruits.

Où se cachent les fibres ?

Aliments riches en fibres
Légumes et fruits frais
Céréales à grains entiers
Pains multigrains, de blé entier et de seigle
Farine de blé entier
Riz brun, pâtes de blé entier
Légumineuses
Fruits secs
Amandes et graines

Aliments pauvres en fibres
Pain blanc
Farine blanche
Viande, poisson
Oeufs, fromage
Riz blanc et pâtes alimentaires ordinaires
Sucreries

Salade de fruits secs

5 min

Temps d'attente : 2 min

Teneur en fibres : 9,2 g par portion

Servez-vous de fruits secs ou faites une salade de pruneaux ou de figues, d'abricots et de pommes.

9 oz/250 g de fruits secs mélangés
4 cuil. à soupe de jus de pomme ou d'orange non sucré
le zeste râpé et le jus de ½ citron
1 pincée d'épices mélangées
1 cuil. à soupe de miel ou de sirop d'érable (facultatif)

4 PERSONNES

1 Faites chauffer les fruits, le jus et le zeste dans un bol de 12 ½ tasses/3 l, à couvert 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 2 min.
2 Incorporez les épices, le miel ou le sirop d'érable, au goût. Couvrez et réchauffez 2 min à MAX., en remuant à mi-temps. Servez chaud.

Biscuits aux raisins

22 min

Temps d'attente : 5 min

Teneur en fibres : 0,6 g par biscuit

La teneur en fibres de ces biscuits est supérieure à celle d'un biscuit mi-sucré ordinaire (0,1 g) et à celle d'un biscuit au gingembre (0,2 g).

⅜ de tasse/75 ml de jus de pomme non sucré

Ci-dessus : *biscuits aux raisins*
En bas, à gauche : *salade de fruits secs*

3 oz/75 g de raisins de Corinthe
¾ de tasse/75 g de flocons d'avoine
2 oz/50 g de saindoux ou de margarine
⅜ de tasse/75 g de cassonade
1 cuil. à soupe de miel
1 oeuf
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
½ cuil. à café d'extrait de vanille
½ cuil. à café de cannelle
1 pincée de sel
1 ¼ tasse/150 g de farine de blé entier

45 BISCUITS

1 Faites gonfler les raisins dans le jus de pomme, dans un bol de 12 ½ tasses/3 l, à couvert, 2 min à MAX. Laissez reposer 5 min.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf la farine, et battez jusqu'à consistance lisse. Incorporez la farine avec une grosse cuiller de métal.
3 Placez une feuille de papier ciré sur le plateau rotatif du four ou sur une grande assiette. Glissez 9 cuillerées du mélange, bien distancées, en cercle sur le papier.
4 Enfournez 4 min à MED., jusqu'à ce que la surface des biscuits soit sèche. Déposez la feuille de papier ciré sur une grille et laissez refroidir les biscuits.

DON LAST

Pain-gâteau aux bananes

Pain-gâteau aux bananes

10½ min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

Teneur en fibres : 6,8 g par portion

Voici un pain-gâteau sucré et moelleux qui se conserve bien emballé deux ou trois jours. Excellent servi nature ou avec du beurre.

3 ou 4 bananes écrasées (1 lb/450 g)
2 oz/50 g de graines de tournesol ou de noix hachées
⅜ de tasse/75 ml d'huile de tournesol
4 oz/100 g de raisins secs
¾ de tasse/75 g de flocons d'avoine
1 ¼ tasse/150 g de farine de blé entier
1 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café d'extrait de vanille
1 cuil. à soupe de graines de tournesol ou de noix hachées, pour décorer

6 PERSONNES

1 Graissez un moule à pain de 8 ½ x 4 ½ x 2 ½ po/21,5 x 11,5 x 6,5 cm, puis foncez-le de papier ciré et graissez-le légèrement.

2 Amalgamez tous les ingrédients, sauf le dernier, dans un grand bol. Versez la pâte dans le moule, égalisez la surface, puis parsemez le dessus de graines de tournesol ou de noix hachées.

3 Placez le moule sur une assiette renversée, dans le four, et faites cuire le gâteau 5 min à MED.-MAX. Augmentez à MAX., et poursuivez la cuisson de 5 ½ à 6 ½ min, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.

4 Laissez reposer 3 ou 4 min, puis démoulez et laissez refroidir complètement. Coupez en tranches épaisses et servez.

Notes sur la nutrition

Les graines de tournesol sont une excellente source de gras non saturé, de protéines, de vitamines B et de fer. Parsemez-les généreusement sur vos biscuits, pains et gâteaux, pour en rehausser la saveur et la texture.

Tarte fromagée à l'ananas

6 min

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de margarine polyinsaturée
6 oz/175 g de biscuits au son ou au blé entier, écrasés

GARNITURE

1 boîte de 15 oz/425 g de rondelles d'ananas dans leur jus
2 oz/50 g d'abricots séchés, hachés
1 oz/25 g de raisins de Smyrne
3 cuil. à café de gélatine en poudre
8 oz/225 g de fromage à la crème à base de lait écrémé
petites feuilles de menthe ou de citronnelle, pour décorer

6 À 8 PERSONNES

1 Faites fondre la margarine à couvert, 1 ou 2 min à MAX.

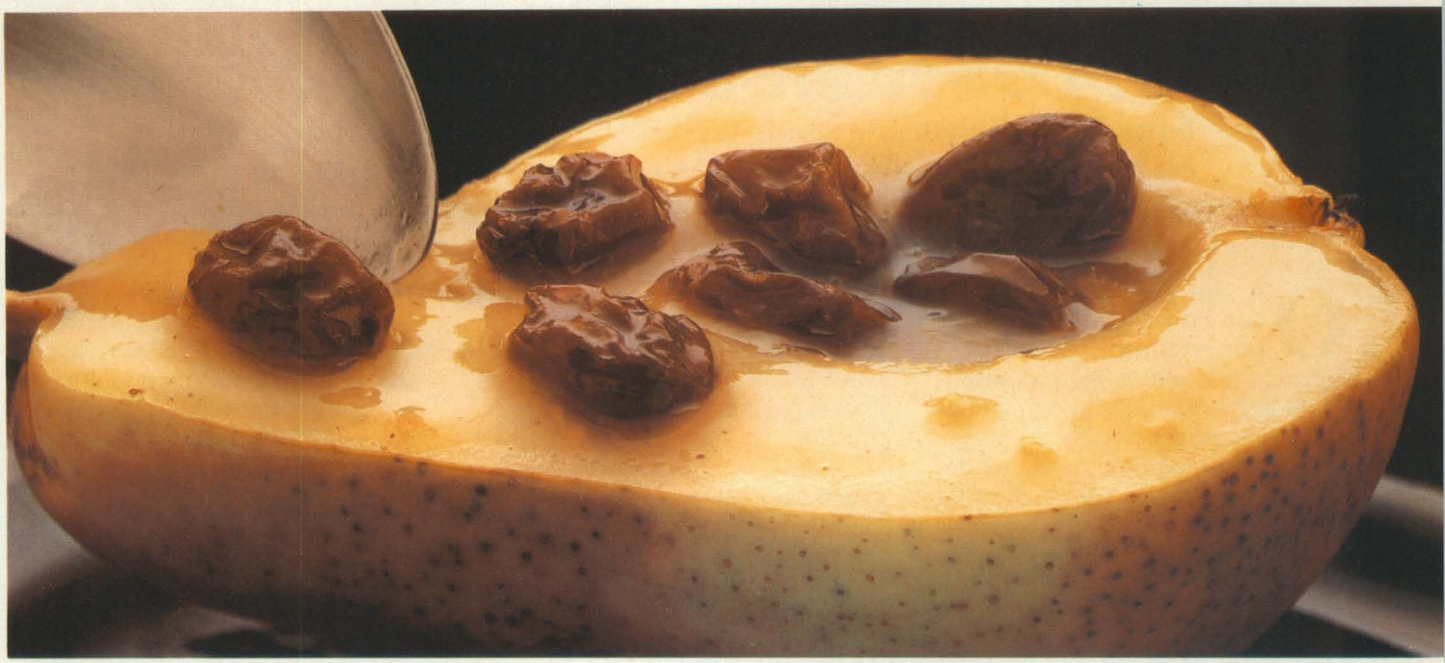
2 Incorporez les biscuits émiettés, puis répartissez bien le mélange dans le fond et sur les côtés d'un moule à tarte de 8 po/20 cm. Réfrigérez.

3 Égouttez les ananas, placez-les dans un bol, avec les abricots et les raisins. Faites chauffer 3 min à MAX., puis laissez refroidir. Filtrez les fruits, puis versez-les dans un autre bol.

4 Saupoudrez la gélatine sur le jus et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois.

5 Réservez une rondelle d'ananas pour la décoration et réduisez le reste en purée avec la gélatine et le fromage, puis incorporez les abricots et les raisins.

6 Versez la préparation dans le moule et réfrigérez. Garnissez d'une rondelle d'ananas et de feuilles de menthe et servez.



Poires en sauce

5 min

Temps d'attente : 5 min

Teneur en fibres : 1,4 g par portion

Le temps de cuisson est fonction de la variété et du degré de maturité des poires. Vérifiez-les souvent pendant la cuisson.

2 poires fraîches, coupées en deux et dénoyautées
¼ de tasse/50 ml de jus de pomme non sucré
1 cuil. à soupe de raisins secs
2 cuil. à café de zeste de citron râpé
3 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café d'arrow-root
2 cuil. à soupe d'eau
1 ou 2 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule) - facultatif
1 pincée de clous de girofle
1 pincée de cannelle

4 PERSONNES

1 Placez les poires, cavité vers le haut, dans un plat peu profond.

2 Faites chauffer le reste des ingrédients dans une tasse 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois.

3 Versez sur les poires, couvrez et faites cuire de 3 à 6 min, en déplaçant et en badigeonnant les poires à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis servez.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié et faites chauffer 1 min à l'étape 2. Faites cuire la poire 3 ou 4 min, puis laissez reposer 3 min avant de servir.

Croustillant éclair aux pommes

9 min

Temps d'attente : aucun

Teneur en fibres : 8 g par portion

1 ½ lb/700 g de pommes à cuire pelées et tranchées, le coeur enlevé
2 cuil. à soupe de jus de citron
¼ de tasse/50 g de cassonade dorée
½ cuil. à café de cannelle
2 cuil. à soupe de farine de blé entier
crème sure ou yogourt nature pour servir

GARNITURE

¼ de tasse/50 g de farine de blé entier
½ tasse/100 g de cassonade dorée
¼ de cuil. à café de muscade
1 cuil. à café de cannelle
2 oz/50 g de margarine en dés
3 gros biscuits de blé filamenté, émiettés

4 PERSONNES

1 Mêlez pommes, jus de citron, cassonade, cannelle et farine, puis étalez dans le fond d'un moule carré de 8 po/20 cm.

2 Préparez la garniture : mélangez la farine de blé entier, la cassonade et les épices, ajoutez la margarine en travaillant le mélange jusqu'à consistance granuleuse. Incorporez le blé filamenté, puis versez sur les pommes.

3 Faites cuire 9 ou 10 min à MAX., en tournant le moule à mi-temps.

Ci-dessus : *poires en sauce*
Ci-dessous : *croustillant éclair aux pommes*

Les huiles en cuisine

Sans huiles, la cuisine serait vraiment dépourvue ! Cet ingrédient essentiel se présente sous diverses dénominations et on en compte de nombreuses variétés. Venez donc les découvrir avec nous.

On choisit souvent l'huile que l'on emploie en cuisine sans vraiment porter attention aux nombreuses variétés disponibles sur le marché, ni en pensant aux divers usages possibles.

Les huiles haut de gamme sont des huiles non raffinées, obtenues par la pression « à froid ». Certaines huiles de bonne qualité peuvent être extraites grâce à un procédé moins coûteux, tandis que les huiles bas de gamme, réservées la plupart du temps à la cuisson, ont subi une transformation chimique au cours de leur extraction.

Comment conserver les huiles

On achète l'huile en conserve ou en flacon. Il faut la conserver dans un endroit frais et sombre, car la lumière accélère la détérioration de l'huile. La plupart peuvent se conserver six mois et certaines huiles raffinées, beaucoup plus longtemps. Jetez immédiatement toute huile rance, dégageant une odeur désagréable.

Cuisses de poulet citron-lime

L'huile aux micro-ondes
Aux micro-ondes, la grande friture est impossible et même dangereuse, car vous ne pouvez déterminer avec précision la température de l'huile. Cependant, vous pouvez l'utiliser dans un plat à rissoler, ou pour composer de savoureuses marinades qui attendrissent et rehaussent viandes et légumes, avant et pendant la cuisson. Ajoutez aussi de l'huile aux gâteaux maison, ils n'en seront que plus moelleux.

Cuisses de poulet citron-lime

15 min

Temps d'attente : 3 min

8 cuisses de poulet (1 ½ lb/ 700 g environ)
2 cuil. à café d'assaisonnement pour cuisine micro-ondes
tranches de lime, pour garnir

MARINADE
2 ou 3 cuil. à soupe d'huile d'amandes
le zeste râpé et le jus de 1 citron
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de sel
1 généreuse pincée de paprika
1 échalote finement hachée
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Amalgamez tous les ingrédients de la marinade, mettez les cuisses de poulet dans un plat peu profond et recouvrez de marinade. Couvrez et laissez mariner 3 h.
2 Disposez les cuisses sur une rôtissoire, l'os vers le centre, saupoudrez de 1 cuil. à café d'assaisonnement et enfournez 4 ou 5 min à MAX.
3 Retournez le poulet et badigeonnez légèrement de marinade. Saupoudrez du reste de l'assaisonnement. Enfournez 10 min à MAX., en retournant les cuisses à mi-temps. Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 3 min.
4 Entre-temps, faites réchauffer la marinade à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX.
5 Mettez le poulet dans un plat de service et arrosez de marinade. Garnissez de tranches de lime et servez.

CLINT BROWN

Darnes de saumon mayonnaise

Darnes de saumon mayonnaise

7¼ min

Temps d'attente : aucun

Servez-vous d'herbes fraîches, estragon, persil, cerfeuil, basilic et origan, pour cette mayonnaise riche et fort appétissante.

4 darnes de saumon de 4 à 6 oz/ 100 à 175 g chacune
3 cuil. à café de jus de citron

MAYONNAISE

3 jaunes d'oeufs, à la température ambiante
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café de poivre
1 cuil. à café de moutarde sèche
1 cuil. à café de sucre (facultatif)
1 ¾ tasse/400 ml d'huile d'olive de qualité supérieure
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin
2 ou 3 cuil. à soupe de fines herbes mélangées
2 cuil. à soupe de crème 35 % (facultatif)

ENVIRON 2 ¼ tasses/550 ml

1 Placez les darnes dans un plat, les extrémités recroquevillées et dirigées vers le centre, puis arrosez-les de 2 cuil. à café de jus de citron.
2 Couvrez et enfournez de 6 ½ à 11 min à MED., jusqu'à ce que le saumon se défasse aisément à la fourchette, en retournant et en arrosant du reste de jus de citron à mi-temps de cuisson. Laissez refroidir.
3 Préparez la mayonnaise : battez vigoureusement les jaunes d'oeufs, le sel, le poivre, la moutarde et le sucre, jusqu'à homogénéité.
4 Réchauffez l'huile de 30 à 40 s à MED. Incorporez, en fouettant bien, ⅝ de tasse/150 ml, quelques gouttes à la fois seulement, jusqu'à ce que la mayonnaise soit de texture satinée.
5 Réchauffez le vinaigre de vin 10 s à MED., puis incorporez-le très lentement à la mayonnaise, en fouettant sans arrêt.
6 Incorporez le reste de l'huile très lentement en fouettant constamment. Ajoutez les fines herbes, puis la crème, au goût.
7 Déposez une généreuse portion de mayonnaise sur chaque darne de saumon et servez. Gardez le reste de mayonnaise au réfrigérateur, une ou deux semaines au maximum.

Raviolis chinois au poulet

8¾ min

Temps d'attente : 2 min

Les raviolis chinois sont vendus dans les épiceries orientales et les charcuteries spécialisées. Servez ces raviolis lors d'un repas à la chinoise.

1 ½ cuil. à café d'huile de sésame
1 cuil. à soupe de graines de sésame
1 oeuf battu
2 cuil. à café de lait
12 enveloppes pour raviolis chinois de 4 po/10 cm carrés chacune
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon de poulet chaud
2 cuil. à café de sauce soya
3 ou 4 gouttes de sauce forte aux piments

GARNITURE

6 oz/175 g de poulet cuit finement déchiqueté
1 carotte râpée
1 échalote hachée fin
1 cuil. à soupe de sauce soya
½ cuil. à café d'huile de sésame
1 généreuse pincée de gingembre

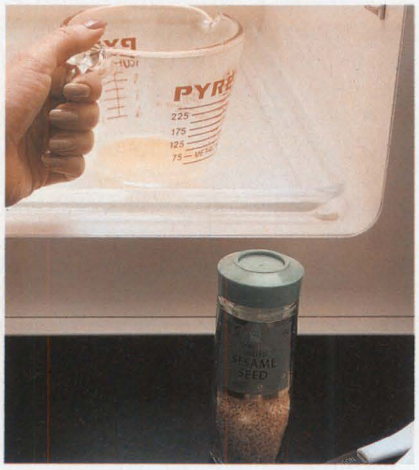
4 À 6 PERSONNES

VARIANTE

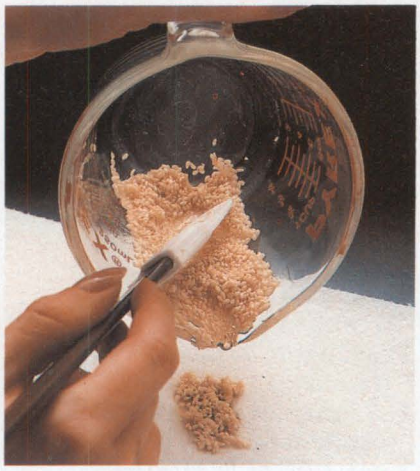
Ajoutez le liquide de cuisson des raviolis à une soupe ou à un potage à l'orientale.

Raviolis chinois au poulet

Préparation des raviolis

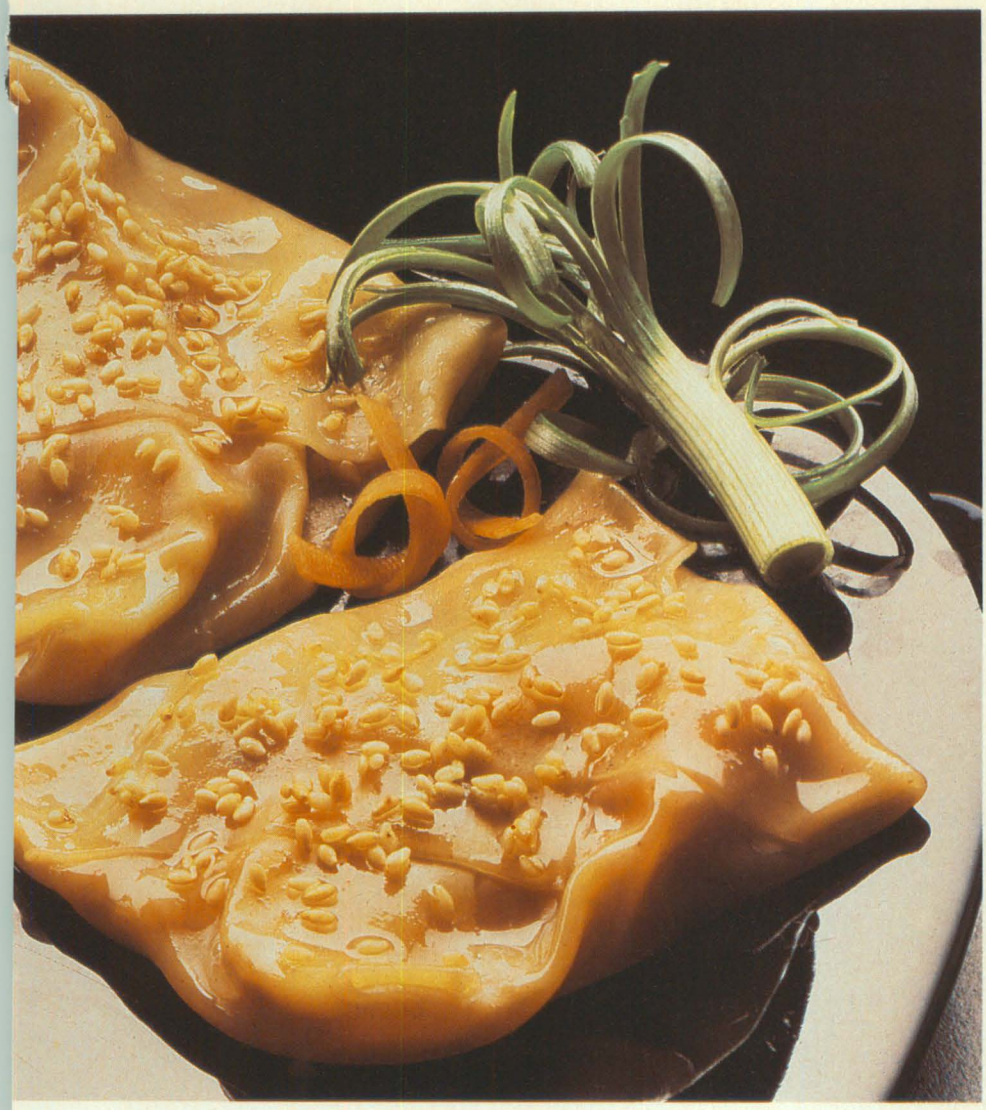


Réchauffez *l'huile 15 s à MAX., puis incorporez les graines de sésame et faites griller 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 2 fois.*

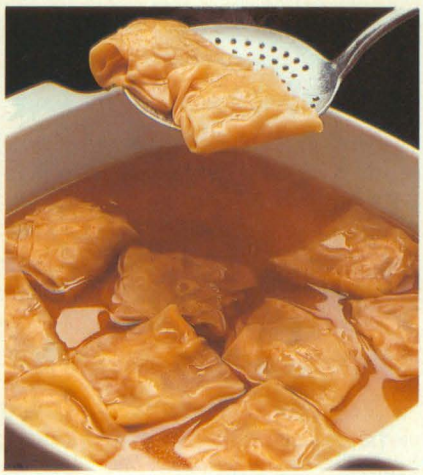


Laissez reposer *2 ou 3 min, puis versez sur du papier absorbant et laissez reposer. Mélangez tous les ingrédients de la farce dans un grand bol et réservez.*

Fouettez *l'oeuf et le lait et badigeonnez tous les côtés des enveloppes à l'aide d'un pinceau. Déposez la préparation au centre de chacune.*



Formez *des carrés. Déposez les raviolis, côté scellé sur le dessous, dans une casserole de 10 po/25 cm, puis mélangez le bouillon et les sauces et versez sur les raviolis.*



Couvrez *et enfournez 4 ½ ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que les raviolis soient translucides. Transvidez-les sur une assiette avec une écumoire, puis parsemez-les de graines de sésame grillées.*

Variétés d'huiles

Voici un aperçu des meilleures huiles à utiliser en cuisine.

Huile d'olive Une huile à saveur fruitée. La meilleure est l'huile vierge qui provient de la pression à froid d'olives de premier choix. Elle a une coloration verdâtre, est très savoureuse et odorante. L'huile ordinaire obtenue après une seconde pression est de qualité inférieure, tandis que l'huile extraite à chaud est nettement moins bonne.

L'huile d'olive est couramment utilisée en cuisine italienne, française, espagnole et grecque et est excellente pour la préparation de vinaigrettes et de mayonnaises. Elle rehausse tous les plats à la tomate.

Huile d'amandes Une huile très claire, délicieusement parfumée. Excellente pour la préparation de marinades ou de desserts sucrés.

Huiles végétales Ces huiles raffinées sont surtout utilisées pour la cuisson. Elles ont de multiples usages, sont peu savoureuses mais de prix modique.

Huile de maïs Huile extraite de grains de maïs, sans saveur aucune. Employez-la dans des plats qui ne demandent pas à être rehaussés et pour la pâtisserie.

Huile de sésame Huile de couleur dorée, à saveur de noisette. Utilisez-la surtout pour la cuisine orientale, mélangée à des graines de sésame, ou pour préparer des vinaigrettes et des mayonnaises.

Huile de soya Huile extraite du soya, au goût prononcé, à usages multiples également.

Huile de tournesol Huile à saveur douce, à usages multiples en cuisine. Employez-la avec des légumes, pour la pâtisserie, les vinaigrettes et les sauces.

Huile de noix : Huile très coûteuse, mais au goût exceptionnel. Elle permet de préparer des vinaigrettes et des marinades extraordinaires.

CLINT BROWN

Gâteau aux grenadilles

6 min

Temps d'attente : 10 min

4 grenadilles
le zeste râpé de ½ orange
½ tasse/125 ml d'huile de tournesol
2 gros oeufs battus
1 cuil. à café de cannelle
4 carottes finement râpées
1 pincée de sel
½ tasse/100 g de cassonade foncée
1 ½ tasse/175 g de farine de blé entier tout usage
2 cuil. à café de poudre à pâte
1 ou 2 cuil. à soupe de jus d'orange
1 tasse/100 g de sucre glace tamisé
8 moitiés de noix de Grenoble ou de pacanes pour décorer

8 À 10 PERSONNES

1 Huilez légèrement un moule en couronne de 7 ½ tasses/2 l et foncez-le de papier ciré huilé.

2 Coupez les fruits en deux et retirez la chair. Écrasez-la à travers un tamis, pour en retirer les pépins, puis amalgamez-la aux ingrédients suivants : zeste, huile, oeufs, cannelle, carottes, sel et cassonade.

3 Incorporez la farine et la poudre à pâte, puis versez dans le moule et égalisez la surface.

4 Enfournez à découvert 6 ou 6 ½ min à MED.-MAX., jusqu'à ce que la surface du gâteau soit encore légèrement collante. Laissez reposer 10 min, puis démoulez sur une grille et laissez refroidir.

5 Mêlez le jus d'orange et le sucre glace jusqu'à homogénéité. Transvidez le gâteau sur un plateau, puis nappez-le de glace. Décorez de noix de Grenoble ou de pacanes et servez.

Micro-trucs

Vous ne pouvez faire de grande friture, ni réchauffer de grandes quantités d'huile aux micro-ondes. Cependant, vous pouvez sans problème utiliser de petites quantités d'huile pour faire cuire des légumes ou saisir des aliments dans un plat à rissoler. Surveillez toujours de près, toutefois, pour empêcher les aliments de brûler.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 70

Agneau
- côtelettes d'agneau en croûte 1929
- sous-marins à l'agneau 1915

Boeuf
- boeuf en croûte 1927
- friands au boeuf 1930

Desserts
- biscuits aux raisins 1933
- croustillant éclair aux pommes 1935
- délice aux petits fruits 1932
- gâteau aux grenadilles 1940
- gâteau aux raisins 1932
- pain-gâteau aux bananes 1934
- poires en sauce 1935
- pouding à l'ananas 1919
- pouding au cassis 1919
- pouding marbré 1919
- salade de fruits secs 1933
- sauce au chocolat 1919
- tarte fromagée à l'ananas 1934

Légumes
- artichauts surprise 1921
- courgettes farcies à l'italienne 1923
- croissants à la florentine 1916
- endives farcies au fromage 1922
- rouleaux de chou 1922

Médaillons de porc en croûte 1930

Poissons et fruits de mer
- avocats farcis au crabe 1921
- bar farci en croûte 1928
- canapé au crabe 1917
- croissants au saumon fumé 1917
- darnes de saumon mayonnaise 1937
- muffins anglais à l'italienne 1914

Volaille
- cuisses de poulet citron-lime 1937
- pains pita au poulet 1915
- petits pains chauds à la dinde 1916
- raviolis chinois au poulet 1938
- suprêmes de poulet au xérès 1925

PLAT minceur

Mousse aux poires

Même si vous surveillez votre poids, vous pourrez vous régaler de ce délicieux dessert, une mousse aux poires rafraîchissante et légèrement épicée, qui renferme fort peu de calories.

Mousse aux poires

7 min

Temps d'attente : 5 min

120 cal/505 kJ par portion

4 poires (1 ¼ lb/550 g) pelées et coupées en quatre, le coeur enlevé
2 cuil. à soupe de jus de pomme concentré
2 cuil à soupe d'eau
¼ de cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de clous de girofle
3 fines lanières de zeste de citron
le jus de ½ citron
4 oz/100 g de yogourt épais
3 cuil. à café de gélatine en poudre
1 blanc d'oeuf
tranches de pommes et de poires pour décorer

4 PERSONNES

1 Mettez les poires dans un grand bol, ajoutez le jus de pomme et l'eau. Incorporez les épices et le zeste de citron, couvrez et faites cuire de 6 ½ à 7 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min.

2 Égouttez et réservez le jus de cuisson. Passez les poires au mélangeur.

3 Incorporez le jus de citron, puis le yogourt, jusqu'à homogénéité.

4 Saupoudrez la gélatine sur le jus réservé et faites chauffer 30 s à MAX. Remuez pour dissoudre la gélatine.

5 Incorporez-la à la purée de poires et réfrigérez 30 min.

6 Fouettez le blanc d'oeuf jusqu'à formation de crêtes légèrement fermes, puis incorporez délicatement à la mousse à l'aide d'une cuiller de métal. Versez dans des coupes et réfrigérez 2 ou 3 h. Décorez de minces tranches de pommes et de poires et servez.

RAY DUNS